

Tanácsok az A (H1N1) típusú influenza megelőzésére

Megfelelő higiéniai gyakorlat

Mivel az influenza emberről emberre terjed (elsősorban köhögéssel, tüsszentéssel, vagy egyéb kontaktus révén) a helyes, egészségtudatos magatartás megelőzheti a járvány kialakulását!

Néhány praktikus tanács:



- **Kerüljék a szoros kapcsolatot fertőző beteg emberekkel, illetve ha Önök betegek, akkor lehetőleg mindenkivel.**
- **Tüsszentésnél, köhögésnél takarja el az orrát és a száját.**
- **Kerülje el, hogy a szeméhez, orrához, szájához nyúljon.**
- **Alaposan mosson kezet.**
- **Ha beteg, maradjon otthon.**

A kórokozók terjedésének megállítása



Tanítsa meg gyermekének, hogy gyakran és alaposan mosson kezet vízzel és szappannal, és mutasson Ön is jó példát.

Tanítsa meg gyermekeinek, hogy zsebkendőbe köhögjenek és tüsszentsenek.

Megfelelő módon mosson kezet!



Gyakran és legalább 20 másodpercig mosson kezet!

Minden alkalommal használjon kézmosáshoz szappant!

Amennyiben rendelkezésre áll, használjon meleg vizet a kézmosáshoz!

Amennyiben nem otthon mos kezet, használjon papírtörölközőt vagy kézszáritót! Használja a papírtörölkőt a vízcsap elzárásához!

Ha köhögni kell...



Takarja el az orrát és a száját zsebkendővel!

Köhögés vagy tüsszentés után lehetőleg azonnal mosson kezet. Használjon papír zsebkendőt és használat után azonnal dobja a szemétkosárba!

Amennyiben nincs zsebkendője, tüsszentsen inkább a könyökhajlatába, mintsem a tenyerébe!

Mindig legyen otthon



lázmérő

lázcsillapító gyógyszer

megfázás esetére való gyógyszer

ásványvíz

FIGYELEM! A vírusellenes gyógyszerek az influenza megelőzésére nem alkalmasak, megfelelő indikáció hiányában történő szedésük ugyanúgy káros, mint az egyéb antibiotikus szerek bevétele.

Az influenza kezelése

Ha megfázott, vagy influenzás (tünetek: láz, köhögés, torokfájás, orrdugulás, orrfolyás, izomfájdalom, fejfájás, fáradtság, hidegrázás, előfordulhat hányinger, hányás is) maradjon otthon, amíg a tünetei el nem múlnak. (Tanulmányok mutatják, hogy egy átlagos munkanap 2-3 másik embert képes megfertőzni.)

Influenza esetén a legtöbb ember orvosi ellátás nélkül meggyógyul.

Amennyiben fenti tünetei jelentkeznek és a magas rizikójú csoportba tartozik (65 évnél idősebb, 5 évesnél fiatalabb gyermek, terhes, krónikus betegek) keresse fel házi orvosát!



Az alábbi tünetek igényelnek sürgősen orvosi ellátást:

felnőttek esetében:

- nehézlégzés
- mellkasi vagy hasi fájdalom vagy nyomásérzés
- hirtelen szédülés
- zavart tudatállapot
- súlyos vagy hosszasan fennálló hányás

gyermekek esetében:

- gyors, felszínes légzés
- kékes vagy szürkés bőrszín
- kevés folyadék fogyasztása
- súlyos vagy hosszasan fennálló hányás
- ha a gyermek ébreszthetetlen, vagy nem vonható kontaktusba
- kifejezett ingerlékenység, ha nem tűri az ápolást